Lato

CZERWIEC 1933 LIPIEC

DROGA DO ZDROWIA





Po słońce, powietrze i odpoczynek



Lato — to okres urlopów, wyjazdów na wakacje, podróży i wywczasów na świeżem powietrzu. Gdy słońce jasno zaświeci, budzi się w sercach ludzkich tęsknota do bezpośredniego zetknięcia się z przyrodą, do dalekich, wolnych przestrzeni wsi i pól. To dążenie tak naturalne wypływa z głębokich potrzeb ustroju, człowiek współczesny zamknięty w ciasnym kręgu miejskiego życia, wyczerpany całoroczną pracą, odczuwa żywo potrzebę zmiany otoczenia, nastroju, odpoczynku.

Ażeby wczuć się dobrze w to zagadnienie uświadomimy sobie dokładnie dlaczego ustrój nasz potrzebuje wypoczynku. Przedewszystkiem chodzi tu o zmianę, o oderwanie się od codziennego tła, od szarzyzny i monotonji całorocznej pracy, o możność życia w zupełnie odrębnych warunkach, któreby pozwoliły bodaj na chwilę odbiec od zwykłych trosk i kłopotów, które odbierają człowiekowi sprężystość i sprawność psychiczną i fizyczną. Chodzi także o nasycenie naturalnej tęsknoty, jaką każdy odczuwa, tęsknoty do światła, powietrza i słońca — słowem o bodaj krótkotrwały powrót do natury. Mimo obecnych trudnych warunków gospodarczych wyjazd na lato można urządzić wcale niewielkim kosztem. Oczywiście ludzie chorzy lub bezpośrednio zagrożeni chorobą potrzebują specjalnego leczenia klimatycznego, zdrojowego itd.



Niech więc w miarę możności spieszą według wskazań lekarza do Krynicy, Szczawnicy, Iwonicza czy Żegiestowa. Jednakże ci, którzy nie potrzebują leczenia, a chcą tylko nabrać nowych sił i wypocząć po całorocznej pracy, mogą to osiągnąć tanim kosztem w jakiejkolwiek wsi, gdzie dalej od uzdrowisk nabiał i jarzyny są tanie, a woda, słońce i powietrze wynagrodzą brak komfortu i pewne niewygody mieszkania w prostych, chłopskich domkach.





Fot. Marceli Pachlewski, Zawiercie



ZNACZENIE RUCHU



Każdy człowiek wie, że pewna chęć do ruchu, do pracy mięśniowej charakteryzuje zdrowego człowieka. Często matki z niepokojem spoglądają na dziecko, gdy siądzie sobie ono gdzieś w kąciku, nie bawi się, nie biega. Czuła matka wie, że jest to pierwsza oznaka choroby. To samo odnosi się i do starszych. Pewna apatja, niechęć do ruchu zawsze jest objawem nadwyrężonego zdrowia lub jednym z pierwszych zwiastunów ostrej choroby.

Ustrój ludzki jest fabryką chemiczną. Przyjmuje pokarmy — paliwo, i z tego dostarczonego materjału, przyswaja część na budowę swoich tkanek, część zużytkowuje na utrzymanie stałej temperatury ciała, część zaś obraca na pracę umysłowo-fizyczną. Gdy ktoś głodny, osłabiony — nie ma chęci do ruchu, lecz również każdy, który jada więcej niż do sytości — staje się ociężały, leniwy.

Ruch, praca mięśniowa pobudza krążenie krwi, która roznosi po całym ustroju substancje odżywcze — unosi do narzędzi wydzielniczych trujące produkty przemiany materji, szkodliwe dla zdrowia. Żywe jej krążenie ułatwia zatem przyswajanie substancyj odżywczych, potrzebnych dla ustroju, a z drugiej strony przeciwdziała samozatruciu ustroju i nadmiernemu odkładaniu tłuszczu. Wiemy zaś, że zarówno wybitne obchudzenie jak i otłuszczenie jest zjawiskiem chorobowem.

Nieraz słyszy się jak matki między sobą rozmawiają: „O, już nie ujrzę cały dzień swego Franka, wiosna idzie i jakoś go ciągnie na dwór, cały dzień by uganiał". To dobrze, dziecko czuje wzmożoną chęć ruchu z chwilą nastania wiosny. Często i dorosłych ciągnie gdzieś na spacer za miasto. Czują większą potrzebę ruchu niż w zimie, jakby czuli, że ciepławe, ale rześkie i czyste powietrze pobudza ich ustrój do wzmożonej przemiany materji — odnowy.

A. M.



Fot. Kraft i Stendel





Dlaczego Hanka była mizerna

Maciejowa z dumą krzątała się po nowem mieszkaniu. Kuchnia była duża i widna, pokój mniejszy ale też jasny. Suche to było mieszkanie, a nie jak poprzednie wilgotne i ciemne. Spojrzała na zegar: dochodziła dwunasta, a tu obiad jeszcze nie dokończony, co tylko Macieja nie widać. — Hanuś — zwróciła się do pięcioletniej córeczki, daj no tam z pod stołu ziemniaki, trzeba obrać na obiad. — Mała Haneczka podała matce koszyk z ziemniakami — Mamo, jeść mi się chce.



... krzątała się po nowem mieszkaniu.



Niechże Pani siada, ...

— Ej, coś wam Hanka mizerna, ...

Na prawo: ...niedobrze dziecku alkohol dawać,...



... i Hanka dostała pół kieliszka.

Niech Pani patrzy na mego chłopaka.



Maciejowa chodziła z nią na spacer do parku, ...

— Zaraz córeczko, ino co, będzie obiad. Jadłaś przed chwilą kiełbasę i piłaś herbatę, poczekaj do obiadu.

— Mamo, daj mi dziesięć groszy, kupię sobie ciastko w sklepiku.

Wtem zapukano do drzwi.

— Proszę, niech pani Janowa pozwoli do środka. Niechże pani siada, zaraz mój przyjdzie.

Maciejowa starła krzesło fartuchem i podsunęła Janowej.

— Hanka, przywitajże się z panią.

— Ej, coś Wam Hanka mizerna, nic się nie poprawiła a przecież wikt macie teraz lepszy — chyba żeby wam nie starczyło — mówiła Janowa ze złośliwym uśmiechem.

Och! piknęło to Maciejową w serce.

— Gdzie tam, jest na wszystko, tylko jakoś nie ma apetytu. — Hanka usłyszawszy, że mowa o jedzeniu przypomniała sobie o ciastku.

— Mamo daj mi 10 groszy na ciastko.

— Ho, Ho! — zdziwiła się Janowa. — To się u Was teraz ciastka jada?

— Moja pani, dość się dziecko nagłodziło, niech sobie teraz użyje.

— A pewnie — pewnie.

— Ej nie wiem, proszę pani, czy to dobre. Hanka toby tylko mięso i ciastka jadła. Chleba ani ziemniaków nie ruszy.

— No widzi pani, przecież ma rację. Ja mówię: ma dziecko na chleb apetyt, dać mu chleba, na cukierki, to cukierki.

— Moja pani przecież dziesięcioro urodziłam, co prawda wszystkie mi zmarły, bo chudziny były, ale to już zdaje się takie przeznaczenie było. Pakowałam w nich co mogłam i nic nie pomagało.

Do izby wszedł Maciej.

— Witajcie pani Janowo, pięknie żeście nas odwiedzili.

— Żono, masz obiad?

— Już będzie.

— Ano to sie będę zabierać — Nie będę Wam przeszkadzać — mówiła Janowa.

— Pani Janowa, kawał drogi macie do domu, zostańcie u nas na obiedzie. Czem chata bogata, tem rada.

— Wiesz co stara — zwrócił się Maciej do żony — musimy uczcić takiego gościa. Skoczę po kminkówkę i po śledzia na przegryzkę.

W sieni Maciej spotkał Hanusię, zabrał ją z sobą do szynku. W szynku Maciej kazał sobie podać kufel piwa. Hanusia pociągnęła ojca za rękaw. — Tato, daj mi piwa!

— A masz, pij córeczko niech ci będzie na zdrowie.

Hanusia wypiła resztę.

— Tato, jeszcze.

— Patrzcie — zwrócił się do kupca — jak jej smakuje.

— Ej, panie Macieju niedobrze dziecku alkohol dawać, szkodliwe to jest. Dzieci nie rosną potem, źle się rozwijają.

— Głupstwa gadacie, od piwa się tyje.

Gdy przyszli do domu stół był już nakryty.

Maciej nalał wódki i Hanka dostała pół kieliszka. Zakrztusiła się lecz smakowało jej, bo było słodkie. Przegryzła śledziem jak starsi.

— Hanka, a czemu nie jesz barszczu?

— Nie mogę, — skrzywiła się.

— No widzicie, pani Janowa, barszczu nie tknie a na mięso to się rzuci.

— Hanka jedz — krzyknął na nią ojciec. Dziewczynka rozpłakała się.

— Nie krzycz na dziecko, nie chce, niech nie je.

Hanka nie mogła jeść, żołądek jej ciągle pracował. Rano zjadła chleb z kiełbasą, potem ciasto, następnie piwo a wkońcu wódkę i śledzia. Po odejściu gościa Maciejowa zabrała się do sprzątania.

— Mamo, pójdę na dwór do dzieci.

— Nigdzie nie pójdziesz, siedź w domu.

— Słoneczko tak świeci, puść mnie.



Na prawo: ... Hanusia wyglądała jak różyczka.

— Poczekaj, posprzątam, to pójdziemy.

Hanka ucieszona obietnicą czekała uspokojona.

Przed wyjściem, w godzinę po obiedzie Maciejowa dała Hance chleb z masłem i kiełbasę.

Hanka głodna nie była, lecz ponieważ kiełbasę lubiła, zjadła tę ostatnią, a chleb zostawiła.

Nie wychodziło to wszystko dziecku na zdrowie. Hanka była chuda, o bladej cerze wpadającej w szary kolor.

Znalazłszy się z matką na ulicy, zaczęła uganiać jak młody źrebak.

— Mamusiu, chodźmy do parku!

— Nie, córeczko dziś nie mogę, muszę być u ciotki.

— Kiedy ja nie chcę do ciotki, znowu będę w izbie siedzieć.

— Pójdziemy tylko na chwileczkę.

Poszły i Maciejowa zagadawszy się przesiedziała tam dwie godziny tak, że po wyjściu nie było już czasu na spacer.

Hanusia szła obok matki, tak była zmęczona dusznem powietrzem, że już nie miała ochoty do biegania. Maciejowa spojrzawszy na nią aż się przeraziła.

— Co ci to, dziecinko?

— Główka mnie boli.

Dochodziły do domu. Tuż przed bramą spotkały sąsiadkę, koło której biegł w podskokach 4-letni synek. Chłopczyk miał zdrowy wygląd a na ogorzałej buzi kwitły rumieńce.

Maciejowa nie mogła oczu oderwać od ślicznego, tryskającego zdrowiem chłopca.

— Moja pani a co też pani robi, że chłopak tak dobrze wygląda? niech pani spojrzy na Hankę, taka blada. — A co też pani daje jej jeść, — spytała sąsiadka. Maciejowa opowiedziała co Hanusia jada, nie zapominając wspomnieć nawet o dzisiejszym kieliszku wódki; — pani Maciejowa, musi pani zmienić zupełnie odżywianie córki. Że też pani nic o tem nie wie, uczą w poradniach. Są gazetki takie w których to jest napisane. Musi jej pani dawać regularnie jeść 5 razy dziennie. Mleko na śniadanie i podwieczorek. Mięsa jak najmniej i tylko na obiad. Żadnych kiełbas, śledzi. Jarzyny niech jej pani daje.

— Drogie są.

— Drogie, co też pani mówi, marchew jest tania, buraki to samo.

— Nie będzie chciała jeść, to niech się przegłodzi, nic jej innego nie dawać. Będzie Pani widziała, sama będzie prosić o mleko. Niech Bóg broni alkoholu, najgorsze zło. Pani wie, staremu szkodzi, a co dopiero taka malizna. Niech jaknajwięcej goni po dworze. Zaraz rumieńców dostanie i apetyt będzie. Niech pani patrzy na mego chłopaka.

Maciejowa posłuchała rad sąsiadki a w dwa miesiące wygląd Hanusi znacznie się poprawił.

Maciejowa chodziła z nią na spacer do parku, wziąwszy sama szycie czy cerowanie. Nie miała słów wdzięczności dla swej sąsiadki, za której poradą Hanusia jej wyglądała jak różyczka.

Kto i jakie sporty powinien uprawiać?





Pytanie niesłychanie ważne, zasadnicze dla medycyny i higjeny sportowej. O ile bowiem jest rzeczą pewną, iż sport to zdrowie, to niemniej jasnem jest, że nadużycie go, stosowanie nieodpowiednie do wieku, rozwoju fizycznego, ogólnego stanu zdrowia, nieodpowiedni wybór rodzaju sportu powodować może więcej szkody niż przynieść pożytku.

Oto kilka punktów wytycznych:

Należy uprawiać o ile możności największą ilość gałęzi sportu. Nie ograniczać się do jednej tylko dla fałszywych ambicyj specjalizacji i w pogoni za wynikami. Wyniki powinny przychodzić same. Inaczej z pewnością będą krótkotrwałe i drogo opłacone.

W latach młodocianych nie kłaść bezwzględnie żadnego nacisku na wyniki. Można natomiast zwracać uwagę na stronę techniczną.

Nie rozpoczynać zaprawy od sportów wymagających już pewnego przygotowania fizycznego, (boks, wiosło, rower), ale stopniować, zaczynając od sportów lekkich, gier sportowych i gimnastyki.

Uprawiać każdy sport umiarkowanie, nie dopuszczając nigdy do uczucia nieprzyjemnego, zupełnego zmęczenia.

Stosować wysiłek do swych możliwości, które oczywiście są zmienne i zależą obok treningu od wielu innych czynników.

W szczególności zarówno wybór sportu jak i intenzywność uprawiania go zależeć powinna od wieku, płci, i ogólnej budowy fizycznej oraz jej typu, wkońcu od innych specjalnych osobistych warunków tak chwilowych jak i stałych, wrodzonych czy nabytych.

Wchodzą tu w grę pewne wady organiczne, specjalne uzdolnienie, przebyte choroby, stany nieprawidłowe lub fizjologiczne (u kobiet ciąża, perjod), rekonwalescencja, wkońcu tak nieuchwytne czynniki, jak chwilowe samopoczucie itd.

Wkońcu nie należy zapominać, że przy uprawianiu sportu obowiązują i to może jeszcze w większym stopniu wszystkie ogólnie znane podstawowe prawa i przepisy higjeny.

Że wreszcie w wypadku zauważenia jakichkolwiek nawet najsłabszych objawów nieprawidłowych występujących w czasie lub po wysiłku sportowym należy niezwłocznie poddać się badaniu lekarskiemu.

Jeśli chodzi o wskazówki szczegółowe to ułatwimy sobie zadanie przez podział wysiłków fizycznych na trzy grupy: lekkich, średnich i ciężkich. Do pierwszej zaliczymy obok gimnastyki i przechadzki pływanie, z gier tenis i siatkówkę. Narty, kajak będą tu tylko środkami „przechadzki". Do grupy drugiej zaliczymy lekkoatletykę i turystykę, królowe sportów, oraz wioślarkę, narty i rower, z gier np. koszykówkę. Do grupy ostatniej największego wysiłku zaliczymy boks, zapaśnictwo, ewent. sport wysokogórski. Z gier: piłkę nożną. Pierwsza grupa jest odpowiednia dla ludzi starszych, dla kobiet i młodzieży, druga dla starszej młodzieży i dorosłych, trzecia zupełnie nieodpowiednia dla kobiet i młodzieży jest odpowiednia jedynie dla mężczyzn o specjalnie silnej budowie i stuprocentowem zdrowiu.

Dr. W. Marcinkowski.







IDZIEMY W GÓRY!



ednym ze sportów, który zyskuje sobie coraz większą ilość zwolenników, jest taternictwo. Jednakże nie każdy może i powinien chodzić po górach, a mnożące się coraz bardziej tragiczne wypadki w Tatrach wskazują, że zbyt lekkomyślnie traktuje się te sprawy.



Wycieczki wysokogórskie wymagają dużej tężyzny fizycznej, dobrego zdrowia, wysportowania i wytrzymałości. Długotrwałe marsze przy podchodzeniu, wielki wysiłek przy zdobywaniu szczytów i grani, wreszcie zmienna, nie dająca się nigdy przewidzieć pogoda w górach szkodzi osobnikom słabszym, przynosząc im nieraz niepowetowane szkody. Toteż taternictwo nie może stać się nigdy sportem masowym, ze względu na konieczność dużego przygotowania fizycznego i koszta, jakich wymaga.

Natomiast mniej utrudzające wycieczki dolinami i po łatwiejszych szlakach przynoszą dużo korzyści. Czyste, nie zatrute bakterjami powietrze górskie, ruch i słońce rozwijają fizycznie, usprawniają mięśnie, a piękno przyrody pozwala wypocząć umysłowi i kojąco wpływa na nerwy. Jednakże i do tych wycieczek trzeba się odpowiednio przygotować: dobrze ułożony plan, odpowiednie ubranie i jedzenie są koniecznemi warunkami.

Lepiej więc wyrzec się ambicji „zdobywcy szczytów", co jest dostępne tylko dla jednostek, a wybrać to, co przyniesie korzyść duszy i ciału.

Prątek gruźliczy o sobie

Zamieszczamy poniżej wypracowanie uczenicy VII kl. szkoły powszechnej w Filipowicach na temat „Prątek gruźliczy o sobie" chcąc w ten sposób zachęcić młodzież do zainteresowania się sprawami higjeny i profilaktyki. Utworzenie wśród dziatwy szkolnej w Filipowicach „Związku Przeciwgruźliczego" jest czynem godnym pochwały, i przedewszystkiem — naśladowania.



estem prątkiem gruźliczym. Ważna jest moja historja. Kocham przedewszystkiem leniuchów. Jeżeli nieuważny człowiek nie stara się o czystość swego ciała i porządek w domu, wtedy zamieszkam u niego chętnie wraz z moimi przyjaciółmi. Lecz wiesz jakim sposobem? Otóż, jeżeli ktoś chce mię zobaczyć musi patrzeć na mnie przez szkło powiększające. Wyglądam jak mała, zgięta laseczka. Dawniej nie znano mnie zupełnie, dopiero w 1882 r. coś wpadło do głowy niemieckiemu lekarzowi Robertowi Kochowi, że badał i badał kroplę mleka od chorej krowy i wreszcie zauważył nas i co jest gorsze, zaczął wymyślać różne nowe sposoby ażeby nas wytępić. Namawiał ludzi ażeby zawsze gotowali mleko przed spożyciem, gdyż przy wysokiej temperaturze giniemy. Ja żyję długo i mogę żyć wieki, bo kiedy dostanę się do ustroju ludzkiego, powołuję do życia moich towarzyszy tak szybko, że w ciągu kilku dni są nas miljony. Nie damy wtedy spokoju człowiekowi! Tańczymy, ruszamy się w płucach a człowiek wówczas kaszle czy kichnie i wyrzuca nas wielu z siebie. Żal mi moich przyjaciół, którzy mnie opuszczają lecz nam to nie szkodzi; bo plwocina wysycha a towarzysze moi unoszą się z pyłem w powietrze i znów przechodzą do innych ludzi. Dlatego jestem najgorszym wrogiem całego rodzaju ludzkiego, ja nawet więcej ludzi zabijam i niszczę niż najgorsza wojna. Lecz i ludzie wymyślili wiele takich rzeczy, które mię niszczą. Najgorszą dla mnie jest czystość. O, czystości to już naprawdę się wystrzegam. Czyż nie lepiej byłoby ludziom iść wcześniej spać niż bawić się myciem, czyszczeniem zębów, płukaniem ust? Bo usta są najlepszą dla nas kryjówką. Albo nie mogę sobie tego wytłumaczyć poco ludzie człowieka chorego na gruźlicę wynoszą na słońce, lub jego bieliznę gotują? Nie lepiej byłoby kupić sobie świeżego mleka niż te pieniądze wydawać na kupno dla chorego osobnej łyżki, filiżanki, lub bielizny? Dość natem, muszę już kończyć bo dalej trzeba brać się do pracy, unosić się w powietrze i wpaść znów komu do ust, a stamtąd łatwo już mogę dostać się do płuc. Takie jest moje życie a zimna i wilgoci nie boję się! Powtarzam jeszcze, że najgorszym moim wrogiem jest czystość. Jeżeli będziesz leniuchem i brudasem, wkrótce zobaczymy się!

Prątek gruźliczy.

Znaczenie gimnastyki i sportu

Współczesna ludzkość zrozumiała, że tylko zdrowi ludzie mogą tworzyć kulturę, opartą na zdrowych zasadach i dlatego wychowanie fizyczne odgrywa w dzisiejszej epoce tak wybitną rolę w kształceniu młodego pokolenia. Ideałem tego kierunku jest stworzenie zdrowego, dzielnego człowieka, rozwiniętego harmonijnie pod względem duchowym i cielesnym. Do zrealizowania tych postulatów zmierzamy w wychowaniu fizycznem przy pomocy gimnastyki i sportu, ćwiczenia cielesne bowiem kształcą zarówno duszę jak ciało. Ciału dają piękność, harmonję, siłę i zdrowie, rozwijają mięśnie, wzmacniają płuca, hartują nerwy, wyostrzają zmysły — duszy zaś dają pogodę i męstwo, tak niezbędne w ciężkich warunkach, w jakich się ludzkość dziś znajduje.

Gimnastyka i sporty kształcą także charakter młodzieży, wyrabiają odwagę, wytrwałość w znoszeniu trudów, nawyk do karności, zdolność do współpracy z towarzyszami, a tem samem przygotowywują do przyszłego życia społecznego. Szkolnictwo nasze zrozumiało doniosłość tego zagadnienia i położyło duży nacisk na gimnastykę. Niemal we wszystkich szkołach mamy już dziś jasne i duże sale gimnastyczne, nadchodząca zaś pora roku umożliwi młodzieży ćwiczenia na wolnem powietrzu i uprawianie takich sportów jak pływanie, wioślarstwo, tenis i wycieczki krajoznawcze.



Nietylko jednak młodzież powinna korzystać z dobrodziejstw, jakie człowiek czerpie z rozumnie stosowanych ćwiczeń cielesnych. Są one dostępne dla wszystkich, dla kobiet i mężczyzn, dla dzieci i dorosłych. Dziś stosujemy ćwiczenia gimnastyczne nawet do niemowląt i to z doskonałym rezultatem. Gimnastykować się również mogą ludzie w starszym wieku, byle ćwiczenia dobrać odpowiednio do możliwości danego osobnika, to znaczy do jego sił i zdrowia. Polecamy je zwłaszcza ludziom pracy, znajdą w nich bowiem nietylko rozrywkę, ale odpoczynek, oderwanie się od codzienności i tak pożądaną odmianę zajęcia; one wzmacniają siły fizyczne człowieka, czynią go sprawniejszym i zdolniejszym do podjęcia trudów zawodu.

Ćwiczenia gimnastyczne i sportowe mają doniosłe znaczenie nietylko dla jednostki, ale dla całokształtu życia państwowego, wychowują bowiem zdrowych, zahartowanych na trud obywateli, którzy będą zdolni pracować i służyć świadomie swojej ojczyźnie.

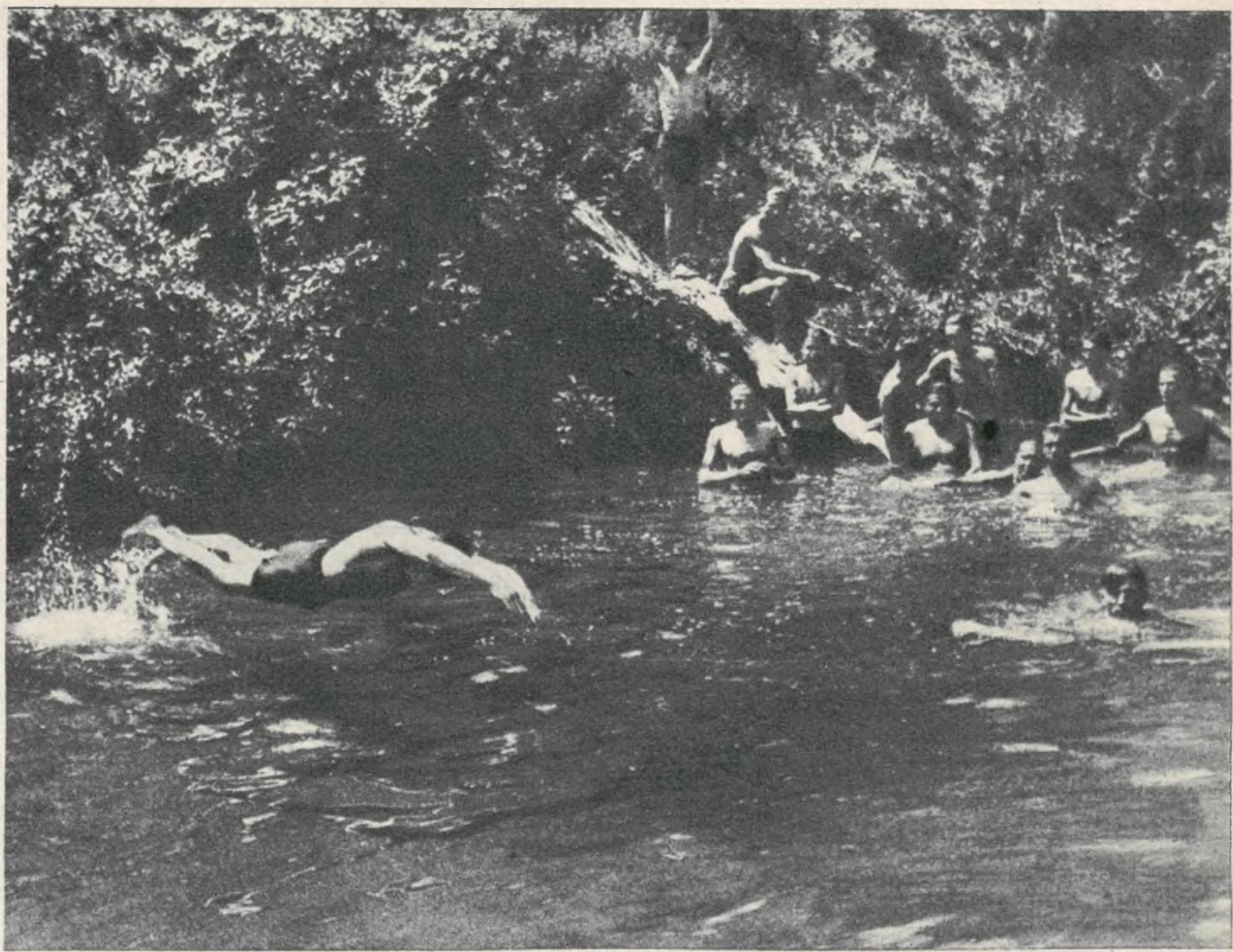
Starożytni Grecy za ideał uważali człowieka, który był głębokim myślicielem i doskonałym gimnastykiem, dlatego cielesne wychowanie wszystkich obywateli, cieszyło się specjalną opieką państwa.



Gimnastyka i powietrze chronią przed gruźlicą.

Prąd ten, tak rozumny, polegający na równomiernem kształtowaniu ducha, umysłu i ciała, zaniedbany przez długie wieki średniowiecza i dziejów nowożytnych, odżywa dzisiaj w pełni i znajduje coraz więcej zwolenników. A zatem dążmy poprzez ćwiczenia gimnastyczne i sporty do harmonji piękna i zdrowia.

Dr. B. M.



WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką pocztową rocznie 3 zł, numer pojed. 30 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr. Ryszard Kunicki. Wydawca: Okręgowy Związek Kas Chorych w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia" Kraków, ul. Batorego 5. Telefon 138-10. — Drukarnia Narodowa w Krakowie